

Spreekbeurt over Fitkids



Inleiding

Sporten is leuk en het is natuurlijk goed voor je. Maar als je ziek bent of een beperking hebt, is sporten niet zomaar vanzelfsprekend. Daarom is er Fitkids! Hier vind je informatie over Fitkids die je kunt gebruiken wanneer je hier op school een spreekbeurt over wilt houden.

Wanneer is Fitkids begonnen?

Fitkids is begonnen in een centrum in Amsterdam in 2003. De baas van een sportmedisch centrum en de baas van de Stichting Fitkids hadden samen bedacht dat het heel jammer is dat het voor kinderen met een chronische ziekte, een beperking of een langdurige aandoening helemaal niet mogelijk is om lekker te bewegen en te trainen onder goede begeleiding. Dus daar gingen zij proberen wat aan te doen.

Wat is Fitkids?

Fitkids is sporten voor kinderen met een chronische ziekte, een beperking of een langdurige aandoening. Chronisch wil zeggen dat je het je hele leven lang hebt en nooit van die ziekte af zult komen. Een langdurige aandoening wil zeggen dat je wel een hele tijd ziek van iets kunt zijn maar dat het uiteindelijk over zal gaan. Maar in beide gevallen hoeft dat niet te betekenen dat je geen lol kunt maken of dat je niet kunt bewegen.

Bij Fitkids kun je fitnessen, sporten, bewegen en lekker bezig zijn. Dit kan in een groepje waarmee bijvoorbeeld allerlei spellen worden gespeeld of waarmee gevolleybald of gevoetbald wordt. Maar het kan ook in je eentje, bijvoorbeeld op fitnessstoestellen. Er is altijd een kinderfysiotherapeut bij Fitkids die de kinderen begeleidt en die voor iedereen een apart programma uitstippelt.

Het sporten bij Fitkids doen de kinderen maximaal één jaar. De kinderen hebben in dat jaar hopelijk ontdekt hoe leuk sporten is, en dat je prima kunt sporten als je een chronische ziekte of beperking hebt. Dan gaan ze samen met de kinderfysiotherapeut kijken welke sport ze het leukst vinden om te doen en gaan ze sporten bij een gewone sportclub of sportactiviteit. Dit kan eventueel ook een club zijn die speciaal voor kinderen met een beperking of handicap is.

Voor wie is Fitkids?

Weet je dat je eigenlijk elke dag minimaal 60 minuten, dus een uur zou moeten bewegen? Bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen of buitenspelen. En twee keer in de 30 minuten wat intensiever moet trainen, bijvoorbeeld voetballen of hardlopen?

Zoals je misschien weet is tv kijken of achter de computer zitten eigenlijk helemaal niet goed voor je als je dat te lang doet: dus allebei niet langer dan een uur, in totaal 2 uur!

Ook kinderen met een chronische ziekte of beperking hebben deze beweging nodig, misschien nog wel meer dan een gezond kind.

Fitkids is voor kinderen met een chronische ziekte of beperking die te weinig bewegen, maar wel zin hebben om lekker te gaan sporten.

Kinderen kunnen meedoen met Fitkids vanaf 6 jaar, maar ook als je 18 jaar bent, kun je nog meedoen met Fitkids. Er sporten kinderen bij Fitkids met allerlei soorten aandoeningen door elkaar. Het maakt geen bal uit wat je hebt: iedereen heeft wel wat! De kinderen die meedoen hebben bijvoorbeeld jeugdreuma, diabetes, astma of een motorische beperking. Maar ook bijvoorbeeld kinderen met het downsyndroom of autisme.

Ook kinderen in een rolstoel kunnen gewoon meedoen met Fitkids. In de centra waar Fitkids wordt gegeven, zijn liften en allerlei andere handige dingen aanwezig om kinderen in een rolstoel te helpen bij het sporten.

In totaal hebben tot nu toe al meer dan 8000 kinderen gesport (of zij sporten nu nog) bij Fitkids.

Waar zit Fitkids?

Fitkids wordt gegeven in zo'n 150 centra verspreid over heel Nederland en dat worden er nog steeds meer. Er zit er dus altijd wel een in jouw buurt. Het sporten gebeurt in sport medische centra, fysiotherapiepraktijken of in fitnesscentra. Dat zijn allemaal plaatsen waar ook kinderen en volwassenen komen die geen ziekte of beperking hebben, zeg maar gezonde sporters.

Hoe ziet een les eruit?

Als je in de klas toegang hebt tot een computer met Internet is het een goed idee om het Fitkidsfilmpje te laten zien. Op dit filmpje kun je zien hoe een les van Fitkids eruit ziet. Het filmpje duurt vier minuten. Het filmpje is te vinden op onze site: www.fitkids.nl en dan onder 'kids'.

Wanneer je zelf ook bij Fitkids sport, kun je misschien vertellen over hoe bij jou een les eruit ziet. Ook kun je je klas laten weten wat jij het leukst vindt om te doen en naar welke sport je eventueel na Fitkids door wilt stromen.

Heb je dat allemaal niet dan kun je vertellen dat Fitkids wordt gegeven aan kleine groepjes kinderen (maximaal 8-10 kinderen). Je begint met een warming-up met z'n allen daarna oefen je individueel een aantal dingen, bijvoorbeeld buikspieroefeningen of je gaat rennen op een loopband of fietsen op een hometrainer. Soms is er ook een step apparaat of een apparaat waarop je je kracht kunt uit proberen. Gelukkig is er wel overal goede begeleiding bij anders zou er kans zijn dat je je blesseert. Tussendoor doe je weer gezamenlijk een sportspel, dan weer even iets individueel en je sluit met z'n allen af met een sportspel. De les duurt een uur. Je hebt 1 of 2 keer in de week een les.

Heel veel succes en plezier met je spreekbeurt!